

### For Your Safety: Lift With Your Head

A back injury from manually moving materials is one of the most common types of accident in the recycling industry. Back injuries can be prevented by “thinking before doing.” Consider the following before moving something heavy:

- **Think!** Think about what you’re doing. Can it be moved with a piece of equipment? Ask a co-worker to help if the job really requires two people. The time it takes to do the job right is minimal to a lifetime of back pain.
- **Plan Your Route Before You Lift.** Figure out where you are going before you lift. Make sure the pathway is clear, doors are open and you know where to place the material when you get there.
- **When Lifting:**
  - Feet should be shoulder width apart.
  - Keep your back straight and tighten your stomach muscles.
  - Bend your knees to let your legs do the lifting – remember: Legs Lift. Backs Break.
  - Hug the load. Keep what you are carrying close to the body to reduce stress on your back
  - Avoid twisting while carrying. Keep your knees feet and chest aligned at all times. Turn you whole body not just your torso.

### For Your Health: Exercise Builds Strong Backs

You can minimize problems with back pain with exercises that make the muscles in your back, stomach, hips and thighs strong and flexible. Being active in recreational activities like running, walking or bike riding will not only increase back strength but will also reduce stress. In addition there are specific exercises that are directed toward strengthening and stretching your back, stomach, hip and thigh muscles. Before beginning any exercise program, you should discuss the program with your doctor and follow the doctor's advice.

### For Your Information: You Only Have One Back

According to the Bureau of Labor Statistics, more than one million workers suffer back injuries each year, and back injuries account for one of every five workplace injuries or illnesses. Further, one-fourth of all lost time incidents involve back injuries, costing employers billions of dollars.

The back is one of the largest, most complex systems in human body. It is directly involved in almost every movement the body makes. Damaging this system by over lifting or improper lifting can lead to a life of pain, discomfort and limited movement which there is no escape. You can't leave back pain at work. It will follow you wherever you go.

This e-mail was produced by the Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. For more information visit us on the web at [www.isri.org](http://www.isri.org). For comments or suggestions about *For Your Safety*, email [joebateman@isri.org](mailto:joebateman@isri.org)



March 2, 2010

### Para su seguridad: Levante usando la cabeza

Una lesión en la espalda producida por mover materiales en forma manual es uno de los tipos más comunes de accidentes de la industria del reciclaje. Las lesiones en la espalda se pueden prevenir “pensando antes de actuar”. Considere las siguientes recomendaciones antes de mover un objeto pesado:

- **¡Piense!** Piense en lo que está haciendo. ¿Puede moverlo con un equipo? Pídale a un compañero de trabajo que le ayude si la tarea realmente requiere la participación de dos personas. El tiempo que toma hacer bien la tarea es ínfimo en comparación con una toda una vida de dolor de espalda.
- **Planifique su ruta antes de levantar el objeto.** Tenga en mente hacia dónde se dirige antes de levantar el objeto. Asegúrese de que el camino esté libre, las puertas abiertas y sepa dónde colocar el material al llegar al lugar.
- **Al levantar:**
  - Los pies debe estar separados al ancho de los hombros.
  - Mantenga la espalda derecha y contraiga los músculos del estómago.
  - Doble las rodillas para levantar con las piernas; recuerde: las piernas levantan. Las espaldas se rompen.
  - Abraze la carga. Mantener la carga cerca del cuerpo reduce la tensión sobre la espalda
  - Evite retorcerse al llevar la carga. Mantenga las rodillas, los pies y el pecho alineados en todo momento. Al girar, hágalo con todo el cuerpo, no solamente con el torso.

### Para su salud: El ejercicio desarrolla espaldas fuertes

Puede minimizar los problemas de dolor de espalda con ejercicios para fortalecer y flexibilizar los músculos de la espalda, el estómago, las caderas y los muslos. Hacer ejercicios con actividades recreativas como correr, caminar o andar en bicicleta no solamente fortalece la espalda, sino que también reduce el estrés. Además, existen ejercicios específicos para fortalecer y estirar los músculos de la espalda, el estómago, la cadera y los muslos. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe analizar el programa con su médico y seguir sus indicaciones.

### Para su información: Solamente tiene una espalda

Según la Oficina de Estadísticas Laborales (Bureau of Labor Statistics), más de un millón de trabajadores sufren lesiones en la espalda cada año, y estas lesiones representan una de cada cinco lesiones o enfermedades en el lugar de trabajo. Además, un cuarto de todos los incidentes con pérdida de tiempo de trabajo se relaciona con lesiones en la espalda y les cuesta millones de dólares a los empleadores.

La espalda es uno de los sistemas más grandes y complejos del cuerpo humano. Participa directamente en casi todos los movimientos que realiza el cuerpo. Dañar este sistema por levantar cargas extremadamente pesadas o levantar objetos de manera incorrecta puede terminar en una vida de dolor, incomodidad y movilidad limitada de la que no hay salida. Usted no puede dejar el dolor de espalda en el trabajo. Le perseguirá donde quiera que vaya.

Este correo electrónico fue elaborado por el Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en [www.isri.org](http://www.isri.org).

Para comentarios o sugerencias relacionados con *Para su seguridad*, envíe un mensaje de correo electrónico a [johngilstrap@isri.org](mailto:johngilstrap@isri.org)

2 de marzo de 2010



For Your Safety/For Your Driving  
Training Session Sign-In Sheet



Topic \_\_\_\_\_

Instructor \_\_\_\_\_

Location \_\_\_\_\_



Date \_\_\_\_\_

| PRINT NAME | SIGNATURE |
|------------|-----------|
| 1.         |           |
| 2.         |           |
| 3.         |           |
| 4.         |           |
| 5.         |           |
| 6.         |           |
| 7.         |           |
| 8.         |           |
| 9.         |           |
| 10.        |           |
| 11.        |           |
| 12.        |           |
| 13.        |           |
| 14.        |           |
| 15.        |           |
| 16.        |           |
| 17.        |           |
| 18.        |           |
| 19.        |           |
| 20.        |           |



**Para Su Seguridad/Para Su Conducción**  
Hoja De Inscripción Para La Sesión de Capacitación



Tema \_\_\_\_\_

Instructor \_\_\_\_\_

Ubicación \_\_\_\_\_



Fecha \_\_\_\_\_

| PRINT NAME | SIGNATURE |
|------------|-----------|
| 1.         |           |
| 2.         |           |
| 3.         |           |
| 4.         |           |
| 5.         |           |
| 6.         |           |
| 7.         |           |
| 8.         |           |
| 9.         |           |
| 10.        |           |
| 11.        |           |
| 12.        |           |
| 13.        |           |
| 14.        |           |
| 15.        |           |
| 16.        |           |
| 17.        |           |
| 18.        |           |
| 19.        |           |
| 20.        |           |

